



## Ein „innerer“ Gang durch meinen Klassenraum

### Ziel

Wirkung des Klassenraums auf sich selber überprüfen

### Material

Papier, Stifte

### Durchführung

Die folgende Übung soll Sie dazu anregen, die Wirkung ihres Klassenraums auf Sie persönlich zu klären. Sie ist eine Erinnerungs-Reise. Suchen Sie sich einen ruhigen, ungestörten Platz, an dem Sie bequem sitzen oder liegen können, z.B. eine Decke auf dem Fußboden oder auch einen Sessel, in dem Sie sich entspannt zurücklehnen können.

Schließen Sie die Augen, lassen Sie die Arme und Beine „schwer“ werden, und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Wenn in Ihnen jetzt Gedanken „aufsteigen“, behalten Sie sie kurz bei sich und lassen Sie sie dann wieder los. Verweilen Sie in dieser Lage einen Augenblick, so lange, bis Sie für sich das Gefühl haben, jetzt kann der „Gang“ durch Ihr Klassenzimmer beginnen. Sie betreten Ihren Klassenraum nach der letzten Unterrichtsstunde. Der Raum ist bereits leer; alle Schülerinnen und Schüler sind schon nach Hause gegangen. Sie öffnen die Tür und bleiben zunächst im Türrahmen stehen.

Von dort aus schauen Sie sich langsam um. Ihr Blick geht über die Tischreihen zu den Wänden, zu den Fenstern. Nehmen Sie auf, welches Licht herrscht, welche Temperaturen, welche Gerüche. Sie betreten den Raum und gehen in ihm ruhig hin und her. Schauen Sie sich alles genau an: Den Boden, die Decke, die Lampen, die Wände, die Fensterbänke. Betrachten Sie Bilder, Poster und alles was an den Wänden hängt. Erspüren Sie die Wirkungen, welche die einzelnen Merkmale dieses Raumes auf Sie ausüben. Wenn Sie sich genug umgeschaut haben, gehen Sie in Gedanken zurück zur Tür. Schauen Sie sich noch einmal um; dann schließen Sie die Tür. Öffnen Sie nach einer Zeit, die Sie selber bestimmen, wieder die Augen, räkeln und strecken Sie sich.

### Reflexion und Auswertung

Nachdem Sie diese Übung beendet haben, nehmen Sie sich bitte unmittelbar danach ein Blatt Papier auf das Sie eine zweiseitige Tabelle zeichnen und wie folgt beschriften:

Positive Wirkungen	Negative Wirkungen



Notieren Sie Ihre Wahrnehmungen aus der Übung in der Tabelle und reflektieren Sie:

- Welche Ursachen für die Wirkung kann ich identifizieren?
- Welche negativen Wirkungen ließen sich durch Änderungen möglicherweise vermeiden?
- Welche gesundheitsförderlichen Veränderungsimpulse gewinne ich aus dieser Betrachtung?

Variante: Sie können diese Übung auch für andere Räume (z.B. Lehrerzimmer) oder Bereiche in Ihrer Schule modifizieren.

*Quelle:*

*mod. nach BARKHOLZ, Ulrich/PAULUS, Peter (1998): Gesundheitsfördernde Schulen. Konzept, Projektergebnisse, Möglichkeiten der Beteiligung. Gamburg: G. Conrad Verlag für Gesundheitsförderung. S. 103.*